



МЕНЮ

Наименование и номер школы № 3 *СШ № 3*
 Дата 23.12.23
 День: пятница
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	Зеленый горошек консервированный	60	66,90
2.	Котлета рыбная	90	130,48
3.	Каша рисовая с морковью	150	209,00
4.	Сок фруктовый	200	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.			
ОБЕД			
1.	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	5,45
2.	Щи из квашеной капусты	200	71,8
3.	Рагу из птицы	175	216,52
4.	Кавiao с молоком	200	118,52
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	81,92
7.	Пирог "Южный"	80	148,41
8.			
ПОЛДНИК			
1.	Каша молочная (манная или пшеница)	200	186,2
2.	Кисломолочный продукт	200	105
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Директор МБОУ СОШ № 3 *СШ № 3* М. М. Мозжухин

Зам. директора по учебно-воспитательной работе А. В. Семенов

